

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

सहिद

SAHID WEEKLY साप्ताहिक

Admission Open !

+2 Management Humanities Education

Classed by Qualified & Experienced Teachers



Many scholarships are available

Computer Science Sports science Hotel Management
Mass Communication Sociology Business Studies

.....dedicated in Quality Education Since 2019 BS

Affiliated to T.U.

BBS & B.Ed.



MANGAL
HSS/MULTIPLE CAMPUS
Kirtipur-3 Tel: 4330544, 4335560

वर्ष १३, अंक १८, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३६ गुंला श्वः, तृतीया, वि.सं. २०७३ साउन २१ गते शुक्रबार AUG 2016 मूल्य रु. ५।-

गणतन्त्रको ९ वर्षमा ९ वटा सरकार पूँजीवादी गणतन्त्र नेपालको देन: आलोपालो सत्तारोहण

काठमाडौँ । संसारका सबै कागहरु कालै हुन्छन् । संसारका सबै पूँजीपतिहरु जसरी पनि सत्ता हत्याउन खोज्ने छन् । विश्वकै कहीं नभएको पूँजीवादी गणतन्त्र नेपालमा । पूँजीवादी गणतन्त्र नेपालको देन आलोपालो सत्तारोहण । गणतन्त्र नेपाल घोषणा भएको ९ वर्षमा बिहीबारसम्म ९ वटा सरकार बने । विश्वेश्वर प्रसाद कोइराला पहिलो प्रम (२०६४-२०६५ भाद्र), पुष्पकमल दाहाल दोस्रो (२०६५-२०६६ बैशाख), माधवकुमार नेपाल (२०६६-२०६८ मंसिर), भलनाथ खनाल (२०६८-२०६९ बैशाख), बाबुराम भट्टराई (२०६९-२०७० असार), खिलराज रेग्मी (२०७०-२०७१ जेठ), सुशिल



कोइराला (२०७१-२०७२ असोज), केपी शर्मा ओली (२०७२-२०७३ साउन) र प्रचण्ड (२०७३ साउन) । यसरी नेपाली काँग्रेसले २ पटक, माओवादीले ३ पटक र एमालेले ३ र स्वतन्त्र व्यक्ति खिलराज रेग्मीले १ पटक सत्तारोहण गरिसकेका छन् ।

गणतन्त्र नेपालको २ पटक प्रम हुने पहिलो व्यक्ति प्रचण्ड

भएका छन् ।

पूँजीपतिहरुको हितमा देशमा अशान्ति मच्चाउन चाहने बाह्य शक्तिको चलखेलले गर्दा देशले विकासको मुहम्मर फेर्न नसकेको प्रष्ट छ । सत्ता परिवर्तन भए तर शासन पञ्चायती र बहुदलीय प्रजातन्त्र भन्दा तल झरेको सबैले महसुस गरेका छन् ।

जनताको जनजीविका भन्नुभन्नु खस्कदै छन् । जनताले भन्दा शासन गर्ने शासकहरु पुरानै सिमीमा नयाँ रक्सी मात्र सावित हुँदैछ ।

सत्ता प्राप्तिको लागि गरिने सहमतिमा देख्ने बुँदाहरु र नदेख्ने भद्र सहमतिको सिकारको रुपमा प्रचण्डले सरकार सम्हाल्दै छन् ।

भारतको इसारामा नाकाबन्दीदेखि केन्द्र सरकारलाई चुनौती दिई संविधान सभामा हस्ताक्षर नगरी बहिस्कार गरेका, संविधान २०७२ जलाइएका सँग तीन बुँदे सम्झौता गरी गठबन्धनका तर्फबाट उपेन्द्र यादव समर्थक रहनु कुनै दाल में कुछ काला शिरोधार्य नहोला ।

प्रचण्ड प्रधानमन्त्री

काठमाडौँ । नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड नेपालको ३९ औँ, बहुदलीय प्रजातन्त्र पछिको २३ औँ र गणतन्त्र नेपालको ९ औँ प्रम निर्वाचित हुनु भएको छ ।

बुधबार व्यवस्थापिका संसदमा भएको निर्वाचनमा प्रमको पक्षमा ३६३ मत प्राप्त गरी निर्वाचित हुनुभएको हो । विपक्षमा २१० मत रहेको थियो ।

असार २९ गते आफ्नै सरकारलाई ढाल्न अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता गरेको थियो । अविश्वासको प्रस्तावको सामना गर्ने अभिव्यक्ति दिँदै गर्दा असार ९ गते ओली सरकारले संसदमै

राजीनामा दिएर संविधानको धारा ३०५ अनुसार बाधा अडकाउ फुकाउन राष्ट्रपति समक्ष सिफारिस समेत गरेको थियो । राष्ट्रपतिले साउन ११ गते सहमतियको सरकार बनाउन आहवान गरेपनि एक हप्ताको समयसीमासम्म सहमतीय सरकार नबनेपछि १७ गते राष्ट्रपतिले संविधानको धारा २९८ (३) अनुसार बहुमतीय सरकार बनाउन आहवान गरेको थियो । जस अनुसार बिहीबार बहुमतीय प्रणालीमा नयाँ प्रमको चयन भएको हो ।

नयाँ प्रमलाई नेका र मधेसी गठबन्धनको समेतले भोट हालेका थिए । बिहीबार सात सदस्यीय मन्त्रीमण्डल गठन गरेको छ ।



नेमकिपाद्वारा विपक्षमा मतदान

काठमाडौँ । व्यवस्थापिका-संसदमा बुधबार भएको प्रधानमन्त्रीको निर्वाचनमा नेपाल मजदुर किसान पार्टीले प्रधानमन्त्रीका उम्मेदवार पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को विपक्षमा मतदान गर्‍यो ।

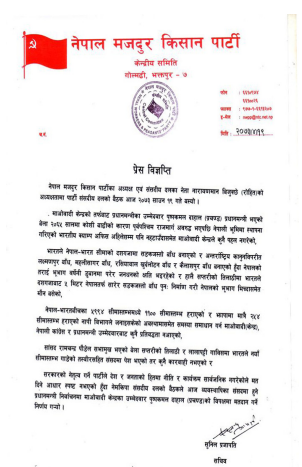
नेमकिपाका अध्यक्ष एवं सांसद नारायण बिजुक्छे (रोहित) लगायत सांसदहरु प्रेम सुवाल, डिल्लीप्रसाद काफ्ले र अनुराधा थापामगरले प्रचण्डलाई प्रधानमन्त्री निर्वाचित गरियोस् भन्ने प्रस्तावको विपक्षमा मतदान गर्नुभएको हो ।

नेमकिपाका अध्यक्ष एवं संसदीय दलका नेता नारायणमान बिजुक्छे (रोहित) को अध्यक्षतामा साउन १९ गते बसेको पार्टी संसदीय दलको बैठकले प्रचण्डको विपक्षमा मतदान गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

बुधबारको प्रधानमन्त्री निर्वाचनबारे पार्टीको निर्णय सार्वजनिक गर्न पार्टीका सचिव सुनिल प्रजापतिद्वारा हस्ताक्षरित विज्ञप्ति बुधबारै जारी भयो । विज्ञप्तिमा माओवादी केन्द्रको तर्फबाट प्रधानमन्त्रीका उम्मेदवार

पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) प्रधानमन्त्री भएको बेला २०६५ सालमा कोशी बाढीको कारण पूर्वपश्चिम राजमार्ग अवरुद्ध भएपछि नेपाली भूमिमा स्थापना गरिएको भारतीय क्याम्प अफिस अहिलेसम्म पनि नहटाउँदा समेत माओवादी केन्द्रले कुनै पहल नगरेको उल्लेख छ ।

त्यस्तै भारतले नेपाल-भारत सीमाको दशगजामा सडकजस्तो बाँध बनाएको र अन्तर्राष्ट्रिय कानूनविपरीत क्रमशः पृष्ठ ५ मा



भूकम्प पीडितको प्राविधिक पुनःमूल्याङ्कन चालू



कीर्तिपुर । बैशाख १२ गते गएको विनाशकारी भूकम्पबाट क्षति भएका पीडितहरुको प्राविधिक पुनःमूल्याङ्कन उपत्यकामा साउन ४ गतेबाट सुरु भएको छ । उपत्यकाका तीन वटै जिल्ला काठमाडौँ, ललितपुर र भक्तपुरका सबै नगरपालिकामा र ललितपुरका

केही गाविसमा पुनःमूल्याङ्कन सुरु गरिएको हो ।

कीर्तिपुरमा साउन ६ गतेबाट सुरु भएको छ । पुनःमूल्याङ्कन १ जना इन्जिनियर र एक जना सहयोगी घर दैलोमा आइपुगेका छन् । पुनःमूल्याङ्कन क्रमशः पृष्ठ ५ मा

रियो ओलम्पिक आजबाट सुरु



३१ औँ गृष्मकालिन ओलम्पिक (Rio Olympics) आज अगष्ट ५ बाट अर्थात् साउन २१ बाट ब्राजिलमा सुरु हुँदैछ । संसारका २०७ राष्ट्रका २८ खेलमा ३०६ पटकका लागि १० हजार भन्दा बढी खेलाडीहरुले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् ।

२१ तारिख अर्थात् भाद्र ५ गतेसम्म हुने खेलमा नेपालको तर्फबाट ५ खेलमा सात खेलाडी सहभागी भएका छन् । नेपालले पौडी पुरुष

१०० मिटर फ्रि-स्टाइलमा शिरिष गुरुङ्ग, महिला १०० मिटर ब्याक स्ट्रोकमा गौरिका सिंह, पुरुष ५ हजार मिटर दौडमा हरिकुमार रिमाल, महिला एक हजार दौडमा सरस्वती भट्टराई, जुडो ६२ केजी महिलामा फुपुल्हामु खत्री, तेक्वाण्डो ६७ केजी महिलामा निशा रावल र आर्चरी पुरुष व्यक्तिगत रिकर्भ ७० मिटर दुरीमा जितबहादुर मोक्तान सहभागी भैरहेका छन् ।

नेमकिपाको काठमाडौँ क्षेत्र नं. ८ भेला हुने

काठमाडौँ । नेपाल मजदुर किसान पार्टी जिल्ला समिति काठमाडौँको पाँचौँ जिल्ला सम्मेलन असोज ७ र ८ गते हुँदैछ ।

त्यसै क्रममा काठमाडौँका विभिन्न नगर, क्षेत्रको सम्मेलन भेला कार्यक्रम अनुसार साउन २२ गते काठमाडौँ क्षेत्र नं. ९ को क्षेत्रीय भेला चन्द्रागिरी नगरपालिका बलम्बुमा हुँदैछ ।

पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छेको प्रमुख आतिथ्यमा हुने सो भेलाको उद्घाटन विहान ११ बजे हुने



पार्टी स्रोतले जनाएको छ । सो भेलामा काठमाडौँ क्षेत्र नं. ९ को गतिविधि, भावि कार्यक्रमबारे विस्तृत छलफल हुने जनाएको छ । भेलाको क्षेत्रीय समिति पनि चयन गर्नेछ ।

ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत २० गते शहादत अमर सहिद

लनबहादुर महर्जन
वि.सं. २००६ माघहिराकाजी महर्जन
वि.सं. २०१७ माघराजमान माली
वि.सं. २०२५ मंसिरराजेन्द्र महर्जन
वि.सं. २०३० चैत

सहिद साप्ताहिक

वर्ष १३, अंक १८, २०७३ साउन २१ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लव - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

सम्पादकीय...

नयाँ सरकार: नयाँ विवाद

नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड गणतन्त्र नेपालको दोस्रो पटक प्रम बनेका छन् । वहाँले बिहीबार शितल निवास राष्ट्रपति कार्यालयमा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीबाट सपथ ग्रहण गर्नुभयो ।

नयाँ सरकारको नयाँ प्रधानमन्त्रीले सपथ ग्रहणसँगै सत्ता गठबन्धनमा विवाद पनि सुरु भयो ।

सबैभन्दा ठूलो पार्टी नेपाली कांग्रेस भित्र मन्त्रीमण्डलमा ६०-४० को कुरा उठाएर छुट्टै भेला बसेका छन् भने सपथ ग्रहण कै दिन गृहमन्त्री नपाएको भोकमा मन्त्रीको लागि सिफारिस हुनुभएका अर्जुन नरसिंह केसीले सपथ नै लिन गएनन् ।

उता नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता रामबहादुर थापा बादलले चुस्त र हिजोका गल्तीबाट पाठ सिकेर राम्रो काम गर्न सकेन भने माओवादी पार्टी नै पत्तासाफ हुने चेतावनी दिएका छन् ।

विश्वासको मत लिन बनेका सत्ता गठबन्धनमा केन्द्रले ८ र नेकाले १३ वटा मन्त्री पाउने सहमति भएपनि १५ मन्त्री पद मागेका छन् । अन्य पार्टीलाई ४ छुट्याइएको छ ।

ती मध्ये पार्टी रसाकसी चलेपछि माओवादी उपप्रधान तथा अर्थ सहित ३ जना र नेकाले उपप्रधान तथा गृह सहित २ जनाको नाममात्र सिफारिस गर्न सकेका छन् ।

सत्ता गठबन्धनमा सत्ता नपाएपछि हिजो पार्टी टुक्राटुक्रा भएको इतिहास आलै छन् ।

पार्टी एउटै फरक विचार, फरक स्वार्थको शिकारले गर्दा देश र जनताको हितमा काम गर्न नसकेको सत्तासिन पार्टी र प्रमहरु आफैले बक्दै हिँडेका छन् ।

पूँजीवादी शासन व्यवस्था कम्युनिष्ट नामधारी पार्टीहरुले मात्र ६ पटक राज्यरोहण गरिसके तर जनताको जनजीविका भन्नुभन्नु कष्टकर बन्दै गएका छन् । कम्युनिष्ट साँच्चै हो भने कम्युनिष्ट शासन अनुसार आचरण देखाउनु पर्दथ्यो नि । एउटै व्यक्ति २ पटक प्रम बन्ने अवसर प्रचण्डले पाएको छ अब त देशको हितमा काम गर्ला कि ?

भावी सरकारका केही चुनौतीहरु

– विवेक

सहमतीय प्रक्रियाबाट प्रधानमन्त्री चयन गर्न राष्ट्रपतिद्वारा तोकिएको समय नसकिन्दै सभामुखले बहुमतीय प्रक्रियाबाट प्रधानमन्त्री चयन प्रक्रिया अगाडि बढाउने कार्यसूची तयार गरेका छन् । संविधानबमोजिम सहमतीय सरकार गठनको आह्वान भए पनि त्यो औपचारिकतामा मात्र सीमित भयो । दलहरुबीच जुन रूपमा भेटघाट र छलफल हुनु पर्ने हो त्यो भएको पाइएन । यस अवधिमा माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले केपी ओलीलाई भेटे पनि त्यो औपचारिकतामात्र थियो । एमाले नेताहरु माधव नेपाल र भलनाथ खनालले सहमतीको सरकारमा जोड दिँदै आए तापनि हाललाई सहमतीय सरकारको सम्भावना अन्त्य भएको छ ।

अबको केही दिनपछि माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष प्रचण्ड नेका-माओवादी गठबन्धनको तर्फबाट प्रधानमन्त्री हुनेछ । प्रचण्डले मधेसी मोर्चाको पनि समर्थन पाउने देखिए पनि त्यसको मूल्य भने धेरै महँगो पर्नेछ । मधेसी मोर्चाले ओली नेतृत्वको सरकारबाट आफ्नो माग पूरा हुने आशा मारेको थियो । मोर्चाका नेताहरु संविधानलाई अस्वीकार गर्दै सडक आन्दोलन गर्दै आएकोमा ओलीविरुद्ध अविश्वास प्रस्तावमा भोट हाल्न भने संसदमा पुगे । प्रचण्ड नेतृत्वमा बन्ने सरकारको चरित्र रूपमा माओवादी, शक्तिमा नेपाली काङ्ग्रेस र वैचारिक नेतृत्व मधेसी मोर्चाको हुनेछ । नयाँ गठबन्धनमा मधेसी मोर्चा निर्णायक हुने हुँदा प्रचण्ड सरकारले उनीहरुको एक एक माग पूरा गर्दै जानुपर्नेछ । अन्यथा नौ महिना नपुग्दै मोर्चाकै कारण यो सरकार ढल्न सक्छ । नौ महिना सरकार टिकाउन पनि प्रचण्डसँग भारतको कठपुतलीको रूपमा काम गर्नुको विकल्प हुने छैन ।

यो अवस्थामा भावी सरकारका प्रधानमन्त्री प्रचण्डसामु चुनौतीका पहाड खडा छन् । त्यसलाई पन्छाउन सम्भवतः उनी सक्षम हुने छैनन् । त्यसपछि उनी नालायक प्रधानमन्त्रीको रूपमा इतिहासमा दर्ज भयो भने पनि अन्यथा मान्नुपर्ने छैन ।

सरकारका चुनौतीहरु:

१) निर्वाचन:

‘अगुलटोले हानेको कुकुर बिजुलीदेखि तर्सन्छ’ भन्नेभैं नेपाली काङ्ग्रेस ओलीको

सरकारभन्दा आगामी स्थानीय निर्वाचनदेखि डराएको हो । २०५४ सालमा वामदेव गौतम स्थानीय विकासमन्त्री भएको बेला सम्पन्न स्थानीय निर्वाचनमा एमालेले ६४ प्रतिशत जित हासिल गरेको थियो । काङ्ग्रेसलाई प्रतिपक्षमा राखेर स्थानीय निर्वाचन गरिएमा स्थानीय स्तरमा काङ्ग्रेस बढारिने चिन्ता काँग्रेस नेताहरुमा थियो ।

संसदको आयु डेढ वर्षमात्रै बाँकी छ । यस अवधिमा तीन तह स्थानीय, प्रदेश र प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन गर्नुपर्छ । त्यसको लागि सयौं कानूनहरु निर्माण र संशोधनको आवश्यकता छ । एमाले सत्ता बाहिर रहेका अवस्थामा आवश्यक कानूनहरु निर्माण गर्न त्यति सहज हुनेछैन ।

ओली सरकारले बजेटमा आगामी मंसिर महिनामा स्थानीय निकायको निर्वाचन गर्ने घोषणा गरेको थियो । त्यसले भन्न काङ्ग्रेसलाई २०५४ सालको भुत्तले तर्सायो र गठबन्धन निर्माणको लागि सहयोग गर्‍यो । अहिले नेका र माओवादीले स्थानीय तहको निर्वाचनको कुरा उठाउँदै छन् । स्थानीय तह अब स्थानीय सरकारकै रूपमा सञ्चालन हुने संवैधानिक व्यवस्था छ । त्यसको लागि स्थानीय तहसम्बन्धी अधिकारहरु के-कसरी प्रयोग गर्ने हो सोसम्बन्धी कानून निर्माण गर्नु आवश्यक छ । स्थानीय निकायभन्दा स्थानीय तह केही भिन्न हुनेछ । नयाँ संविधानअनुसार स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन, आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइलगायत २२ वटा विषयहरुमा गाउँपालिका, नगरपालिका आफैले कानून बनाउन सक्ने संवैधानिक व्यवस्था छ । त्यसको अलावा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको अधिकार सूची भनी विभिन्न विषयहरु साभार रूपमा सूचिकृत गरिएका छन् । ती कुन तहले कसरी आफ्नो अधिकारको उपयोग गर्ने भनी स्पष्ट कानुनी व्यवस्था हुनु पनि आवश्यक छ ।

३) भूकम्पपछिको पुनः निर्माण:

२०७२ सालको भूकम्पले लाखौं घरहरु भत्के । लाखौं जनता अहिले सम्म पालमुनि बस्न बाध्य छन् । तिनीहरुलाई राज्यले दिने भनिएको पुनःनिर्माण अनुदान र सहूलियत ऋण अहिले सम्म वितरण गर्न सकेको छैन । सरकारले नियुक्ति गरेका हजारौं इञ्जिनियरहरु अहिले काम नपाएको गुनासो गर्दैछन् । जनताको पीर मर्काप्रति सरकार संवेदनशील छैन । त्यसमा यो वर्ष बाढी पहिरोको कारण हजारौं विस्थापित भएका छन् । तिनीहरुको व्यवस्थापन गर्नु पनि सरकारको लागि अर्को चुनौती हुनेछ ।

४) दृढकालको मुद्दाको माफी सम्बन्धमा:

माओवादीको लागि

छ । गाउँपालिका, नगरपालिका, प्रदेश र प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन क्षेत्र टुङ्ग्याउन सोचेजस्तो सहज हुनेछैन । आयोगको प्रतिवेदनपछि कार्यान्वयनमा आउन सक्ने जटीलताले धेरै क्षेत्रमा प्रभावित पार्नेछ । यसले नेका र माओवादीको चैतमा स्थानीय तहको निर्वाचन गर्ने सोच भावनामात्र सीमित हुने देखिन्छ ।

२) सीमाङ्कन:

नेपालको संविधानको धारा २९५ मा प्रदेशको सिमाङ्कनको विषयमा सुभाष दिन नेपाल सरकारले एक सङ्घीय आयोग गठन गर्नसक्ने व्यवस्था छ । ओली सरकारले परराष्ट्र मन्त्री कमल थापाको संयोजकत्वमा उच्चस्तरीय आयोग गठन गरेको थियो । तर नेका र माओवादीले आ-आफ्नोतर्फबाट पठाउनुपर्ने प्रतिनिधिसमेत नपठाएको कारणबाट त्यस आयोग पूर्णता नपाउँदै विघटनको स्थितिमा पुग्यो । स्थानीय तहको संरचना निर्माणको लागि पनि स्थानीय निकाय सीमाङ्कन आयोग गठन भई काम अगाडि बढाउँदै छ । तर नेका र माओवादीले त्यस आयोगप्रति असन्तुष्ट व्यक्त गरेका छन् । मोर्चाको माग जति भए पनि उनीहरुको मुख्य माग सिमाङ्कन नै हो । उनीहरु एक मधेस वा दुइ मधेस हिमाल र पहाडविनाको तराई प्रदेश चाहन्छन् । उनीहरु माओवादी सरकारबाटै त्यो माग पूरा हुनेमा आशावादी छन् ।

५) संविधान संशोधन:

मधेसी मोर्चाको माग पूरा गर्न संविधान संशोधन आवश्यक छ । नेका, माओवादी र मधेसी मोर्चामात्र मिलेर संविधान संशोधनको लागि चाहिने दुईतिहाइ पुर्‍याउन सकिँदैन । एमालेलाई चित्त बुझाउन नसकेमा संविधान संशोधन सम्भव हुँदैन । एमाले प्रतिपक्षमा बस्दा सरकारलाई धेरै गान्हो पर्ने र एमाले पनि निर्वाचनको बेला सरकार बाहिर बस्न नचाहने स्थिति उत्पन्न भएमा संविधान संशोधनको बहानामा एमाले पनि नयाँ सरकारमा सामेल हुनसक्छ । मधेसी मोर्चामार्फत अधि सारेका माग पूरा गराउनका लागि भारतले सबै ठूला दलहरु एक ठाउँमा ल्याउन सक्ने सम्भावना पनि उत्तिकै छ । यदि त्यसो भयो भने सङ्घीयताकै नाममा नेपालको अस्तित्व सङ्कटमा पर्नेछ ।

२०७३/४/१६

नाग पञ्चमी

आस्तिक र नास्तिक दुई तत्वबाट यो ब्रम्हाण्ड संसार सृष्टि भएको छ । आस्तिक (आत्मा) र नास्तिक भौतिक तत्व जस्तै हाम्रो शरीर अन्य पशुपक्षी, माटो, चट्टान, पानी, आदि हामीले देख्न सक्ने सबै तत्व भौतिक तत्व हुन भने आस्तिक (आत्मा, वाधु र आध्यात्मिक शक्ति) हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैन । आत्मा र शरीर मिलेर मान्छे, प्राणी, पशुपक्षी अन्य सृष्टि भएको पाइन्छ । वैज्ञानिकले आत्मा भएको शरीरलाई शिवशक्ति प्राणी र आत्मा नभएको शरीरलाई शव भनी छुट्याएका छन् । अतः आस्तिक र नास्तिक एक आपसमा घनिष्ट सम्बन्ध छ ।

आस्तिक (आध्यात्मिक) दृष्टिले नाग भनेको जलदेवता भनिन्छ । नागको शक्तिबाट पानी सृष्टि भएको धारणाबाट भक्तपुर इलाकाका मानिसले पानीलाई 'ना:' भनिन्छ तर अन्य वस्तीका नेवारहरूले पानीलाई 'ल:' भनिन्छ । त्यसै कारण नाग पञ्चमीको दिन नागहरूलाई जल देवता भनेर पूजा गर्छन् । त्यस दिन काठमाडौं उपत्यकाका नेवार र अन्य जातिले पनि टौदह नागराजा, बज्रबाराही तल नागदह, नक्साल नागवहा तथा अन्य ठाउँमा ठूलो मेला लाग्छ धेरै मानिसको ताँती र लाइन बसी नागराजाहरूलाई पूजा गर्छन् । धुप, दीप, अक्षता, अग्निराखी सद्भावपूर्ण पूजा गरिन्छ । काली नागराजा, कर्कोटक नागराजा, बासुका नागराजा, शेष नागराजा, तक्षक नागराजा चिरंजीवि नागराजाहरू हुन् । तिनीहरू कहिल्यै मर्नु पर्दैन । समयसमयमा अवतार पनि लिन आउँछन् । गौमन कालीनागका सन्तान हुन् । कर्कोटक नागराजाका सन्तानहरूमा पुच्छर थुटो हन्छ । काली नागराजाका टाउको २१ वटा हुन्छन् । कर्कोटक नागराजाका टाउको ७ वटा हुन्छन् । बासुका नागराजाका टाउको ११

वटा हुन्छन् । तक्षक नागराजाका टाउको ९ वटा हुन्छन् र शेष नागराजाका टाउको १००० वटा हुन्छन् । यो शिवपुराण, विष्णुपुराण अन्य १८ पुराणहरूमा उल्लेख छ ।

शेष नागको १००० वटा टाउको भएको कारण अति रिसाहा र अति मुखीर छन् । अन्य नागहरू भन्दा महान् शक्तिशाली पनि छन् । काली नागले यमराज, दूतहरूलाई छत्रछायाँ (नाग क्वीकिंग) दिन्छ । बासुका नाग महादेवको घाँटीमा बसेपनि अष्ट भैरवदेखि सम्पूर्ण भैरव (कालभैरव, पचलीभैरव, ज्ञानभैरव, टीकाभैरव, वटुकभैरव, बाघभैरव, स्वेतभैरव, आकाशभैरव) महाकाल भैरव, मचलीभैरव, पाल्पाभैरव, नुवाकोट भैरव, आदि भैरवदेखि गणेशहरू (कार्यविनायक, जलविनायक, सूर्यविनायक, अशोकविनायक), महाकाली, भद्रकाली, रक्तकाली, श्रीकाली, मसाजकाली, भद्रकाली, दक्षिणकाली, भगवती, चामुण्डा, उग्रचण्डी, चण्डेश्वरी, आदि पार्वतीका अवतारहरूलाई बासुका नागराजाले छत्रछायाँ दिन्छ । यी नागहरू एकबाट अनेक र अनेकबाट एक हुन्छ ।

शेष नागराजाले विष्णु भगवानको सम्पूर्ण अवतार (भगवान् बुद्ध बाहेक) र महालक्ष्मीका सम्पूर्ण अवतारलाई छत्रछायाँ दिन्छ । त्रितायुगमा रामको भाई लक्ष्मण र द्वापरयुगमा कृष्णको दाजु बलराम भएर शेषनाग लीला खेलेको थियो । बासुका नाग, भक्त प्रल्हादको नाति बलिराजाको समयमा हिन्दु महासागरमा समुद्र मन्थन हुँदा पानीमुनी पातालमा कृष्ण (नारायण) कक्षप (कछुवा) ठूला आकारको रुपधारण गरी सुमेरु पर्वत कछुवामाथि अडाई बासुका नागले सुमेरु पर्वतमा बेरेर बासुका नागको विष महादेवले सारा प्राणी र वनस्पती रक्षा गर्न आफ्नो कण्ठमा राख्दा निलकण्ठ नामले महादेवलाई पुकारे र शरीर कालो भएर/गएर



ज्यादै पोलेपछि गोसाईकुण्डको पानी मुनी बसेर हिउँको पानीबाट ठण्डा गरेको थियो ।

समुद्र मन्थन बासुका नागले पनि ठूलो भूमिका खेले थियो । तक्षक नाग पञ्च चिरंजीवि नाग मध्ये सोभो नाग हो । उसका सन्तानहरूको पनि कमै विष छन् । अहिंसा देवतालाई मात्र तक्षक नागले छत्रछायाँ दिन्छ । यो कुरा अठार पुराणमा उल्लेख छ । भगवान् बुद्धले बोधीसत्त्व ज्ञान प्राप्त गरेर फर्कने क्रममा तक्षक नागले भगवान् बुद्धलाई आफ्नो शरीरमा चढाएको र त्यही दिन देखि बुद्धलाई तक्षक नागले छत्रछायाँ (नाग क्वीकिंग) दिएको

बुद्धलिपीमा उल्लेख छ । तक्षक नागराजा पनि शान्तिका प्रतिक हुन् त्यसैले अहिंसा देवगण जस्तै गंगामाला, करणामयहरू (रातो, सेतो मच्छिन्द्रनाथ, चोभार, आदिनाथ, सम्पूर्ण करुणामयहरूलाई छत्रछायाँ दिन्छ । तक्षक नाग पनि एकबाट अनेक र अनेकबाट एक हुनसक्छ (एकैछिन लाखौं नाग बन्न सक्ने र लाखौंबाट छिनभर एउटा बन्न सक्ने) कर्कोटक नाग राजा प्राचीनकाल ५ हजार वर्ष अगाडि गोपाल वंशले मातातीर्थमा राज्य चलाएको समयमा मञ्जुश्री मार्फत् चोभार न्हुच्छे कोपबाट डाँडा काटेर काठमाडौं उपत्यकाको ठूलो दहको पानी सुकाउँदा ज्यादै रिसाई

नेपाल छोडेर जान खोज्दा मञ्जुश्री, भगवान् कृष्णको वचन इन्कार गरेकोले महादेव प्रकट गरी महादेवले सम्झाउँदा आफ्नो लाखौं सन्तान विचलित कारण नेपाल छोड्न लागेको गुनासो पोखेकोले महादेवले काठमाडौं उपत्यकामा मानववस्तीको लागि मात्र चोभार डाँडा काटेको भनी सम्झाई टौहको माटो त्रिशुलले फाली कर्कोटक नागराजालाई वस्ती दिएको र त्यो टौदह पहिला धेरै ठूलो थिए र पछि माटो पुँदै सानो आकार भएको कुरा पुर्खाहरूबाट उल्लेख छ । कर्कोटक नागराजाका ३ वटा आँखाको नाममा पोखरीहरू छन् ।

भारतको कामुनी कामक्ष प्रदेशमा रातो मच्छिन्द्रनाथलाई भमराको रुपमा कलशमा राखेर ल्याउन नरेन्द्रदेव, बन्धुदत्त बज्राचार्य र ललिचा ज्यापुलाई ठूलो सहयोग गरेका थिए । छम्पी पारी तराई नपुगदा पहिला अति कालो विषालु नील नदी तर्न कर्कोटक नागले पुल बनाई नरेन्द्रदेव, बन्धुदत्त र ललिचा ज्यापुलाई नदी पार गरेपछि हुत्त उड्दा आफ्नो पुच्छर विषालु पानीमा हुँदा कर्कोटक नागको पुच्छर थुटो भएकोले उसको सन्तानहरूको सबै नागका पुच्छर थुटो हुन्छन् । गरुड नागहरूको



- इन्द्र बहादुर महर्जन

राजा भएपनि पञ्च चिरंजीवि बाहेक अन्य नागहरूलाई अपहरण गरी आफ्नो भाई म्हेपीलाई आहार दिने गर्छन् । गरुड कहिले मर्नु नपर्ने चिरंजीवि नागराजा हुन् । पञ्च चिरंजीवि नागहरू आ-आफूले करोडौं सन्तान सृष्टि गरेकोले आ-आफ्नो सारा सन्तानका राजा भएपनि गरुड सारा नागहरूको राजा विष्णु भगवानको बाहन हुन् । गरुडका दुई भाई मध्ये कान्छो जतायुलाई रावणले सीतालाई (त्रितायुगमा) अपहरण गरेकोले सीतालाई बचाउन रावणसँग युद्ध हुँदा रावणले जतायुलाई मारेकोले हाल एउटा मात्र भाई म्हेपी बाँकी छ । यो कुरा विष्णु पुराणमा उल्लेख छ । द्वापर युगमा कृष्णले मारेका आकासुर नागका सन्तान पृथ्वीमा ज्यादै ठूला अन्नाकोण्डा (ज्यादै ठूलो अजिगर) भनी पुराणमा उल्लेख छ । ती चिरंजीवि नागहरू बाहेक अन्य नागहरूको आयु ५०० वर्ष छ भनी वैज्ञानिकहरू भन्छन् र २५०० पुकारका नाग र सर्पहरू छन् भनिन्छ । आस्तिक (दैवीशक्ति) भएका नागहरू जस्तै बेखनाथ, दोपानाग जस्ता नागहरूलाई मार्दा मात्र नागमणी हुन्छन् । अन्य नागहरूसँग नागमणी हुँदैन । एउटा सर्प मार्दा सको परिवारले सर्प मार्ने मान्छेको छायाँ देखिन्छ । यो नाग सर्पलाई महादेवले वहान दिएको उल्लेख छ ।

चिलञ्चो विहार सफाइ



कीर्तिपुर । बुद्ध धर्मात्मबीहरूले हरेक वर्ष मनाइने एउटा पर्व गुँला धर्म पनि एक हो ।

यस वर्ष साउन १९ गतेबाट सुरु भएको छ । यस

अवसरमा बाजागाजा सहित चैत्य, विहारमा विहानै घुम्ने गरिन्छ । साउन १९ मा गुँला धर्म प्रारम्भ भएको अवसरमा कीर्तिपुर वडा नं. ४ स्थित चिलञ्चो विहारमा सरसफाई

गरियो ।

त्यस दिन गुरुजु यज्ञरत्न बज्राचार्य र गुरुमा निलशोभा बज्राचार्य र ज्येष्ठ नागरिक समाजका परिवारहरू र स्थानीयको उपस्थित थियो ।

पाँगा अजयमार्ग ढल निर्माणले फोहोर उठाउन समस्या

कीर्तिपुर । देशको काम कहिले जाला घाम जस्तै आ.व.को अन्त्यमा जसरी पनि बजेट सिध्याउन योजना सम्पन्न गर्नुपर्ने प्रवृत्तिले धेरै समस्या उठाएको छ । कीर्तिपुर नपा वडा नं. ११ पाँगा धुसी दहन अजयमार्गमा ढल निकास काम असार महिना सुरु भएसँगै भियो ।

ढल निकासको लागि हयुम पाइप बिछ्याउन ग्राभेल गरिसकेको बाटो फेरि खन्न थाल्यो तर असारको वर्षाले खेतमा जाने जग्गा धनीलाई, घर हुने घरधनीलाई त धेरै सास्ती बनायो भने वातावरण संरक्षण समाजद्वारा स्थापित फोहोर संकलन केन्द्रलाई पनि त्यतिकै समस्या बनाएको छ ।

एउटा मिनि ट्याक्टर र टिपर समेत फोहोर लिएर जान धेरै धौधौ भयो । पानी परेपछि त भनै समस्याले गर्दा आज भोलि फोहोर संकलन केन्द्र चार



धारास्थित दहनमा र बाटोमा थुपार्न थालेका छन् ।

गाडि लग्न नसकेपछि हाललाई अस्थायी रुपले राखेर भएपनि सेवा दिइरहेका छन् । तर यो अस्थायी व्यवस्थापन कहिलेसम्म ।

चारधारा नजिकको दहन, भव्य छैं र खुल्ला स्थलमा

फोहोरले असार पारिसकेका छन् । दुर्गन्धित हुन थालेका छन् ।

त्यसैले अजय मार्गमा विनियोजित बजेट अनुसार कार्यसम्पन्न भैसकेको अवस्थामा पुनः ग्राभेल गरेर बाटो सम्म पार्न हतार भैसकेको छ । सम्बन्धित निकायको तुरुन्त ध्यानाकर्षण होस् ।

भाँडा कति सुरक्षित

— गणेश कुमार लाल



आधुनिक समयमा हाम्रो भान्साघरको स्वरूप र त्यहाँ तया हुने परिकारमा ठूलो परिवर्तन आएको छ । आधुनिक तरिकाको खानपिनले गर्दा भान्साघरको रेखदेख, सरसफाइ र त्यहाँ प्रयोगमा आउने भाँडाकुँडा, खाद्य पदार्थको स्वरूप पुरानो शैलीको छैन । मानवसभ्यताको विकाससँगै भान्साघरका भाँडाकुँडामा परिवर्तन आउने गरेको छ । भाँडाकुँडा निर्माणका लागि विभिन्न धातु र अधातुको उपयोग हुने गरेको छ ।

लिच्छवि शासनकालमा तामाको भाँडाको चलन बढी थियो भने आधुनिककालमा फलाम, स्टील, तामा, निकल, पित्तल र चाँदीका भाँडा चलन चल्तीमा बढी छन् । साथै प्लाष्टिक र सेरामिकका भाँडाको प्रयोग अचेल बढेको पाइन्छ ।

हाम्रो भान्साघरमा उपयोग गरिने भाँडाबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावको हेक्का राख्नु उत्तिकै जरुरी छ । अस्वस्थ भाँडाकुँडाको प्रयोगबाट हाम्रो शरीरको पाचन प्रणालीमा गम्भीर असर पर्छ । शरीरका अन्य अंगसमेत यसको दुष्प्रभावले ग्रसित हुन्छन् ।

फलामका भाँडा

फलामबाट बनेका भाँडा तापको सुचालक हुन्छ । यसले ताप ऊर्जालाई भाँडाको सबै भागमा पुऱ्याउँछ । यसले गर्दा फलामको भाँडामा पकाइएका खाद्य वस्तु राम्ररी पाक्छ । कतै काँचो त कतै पाकेको हुँदैन । फलामको भाँडा बलियो र टिकाउ हुनुका साथै यसको प्रयोगले ऊर्जाको बचत समेत हुन्छ ।

साग, घिरौला, लौका, चना, ब्रोकाउली जस्ता तरकारी पकाउनका लागि फलामको कराही सबैभन्दा उपयुक्त हो । यसबाट भोजन स्वादिष्ट बन्नका साथै त्यसको पौष्टिकता पनि बढ्न जान्छ । किनभने खाद्य वस्तुमा हुने अम्लको फलामसँग रसायनिक प्रतिक्रिया भएर केही मात्रामा फलाम तत्व खाद्यवस्तुमा मिसिन्छ । फलाम तत्व हाम्रो शरीरमा रगत निर्माणमा सहायक हुन्छ ।

फलामको भाँडामा छिटो खिया लाग्छ । यसबाट छुट्कारा पाउन प्रशोधित फलामको भाँडा प्रयोग गर्नुपर्छ । कार्बनको केही मात्रा मिसाएर खिया नलाग्ने फलाम बनाइन्छ । यस प्रक्रियाबाट फलाम अक्रियाशील हुन जान्छ र फलामको भाँडामा खिया लाग्दैन ।

तामाको भाँडाकुँडा

तामाको भाँडा हेर्दा आकर्षक हुनुका साथै बढी टिकाउ हुन्छ । तामा तापको सुचालक पनि हो । खाद्यवस्तुको अम्लले तामासँग प्रतिक्रिया गरेर खाद्यवस्तु विषालु बनाइदिन्छ । यस प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने तत्वलाई सीमुएसओइ भनिन्छ । यस कारणले तामाको भाँडामा जस्ता वा निकलको लेप लगाइन्छ । भोजन पकाउँदा त्यसको अम्लले तामासँग प्रतिक्रिया गरेर विष उत्पन्न नहोस् भनी यसो गरिन्छ । तर, हालैका केही अनुसन्धानबाट जानकारी प्राप्त भएर अनुसार जस्ता र निकलमा रहेका रासायनिक तत्वले शरीरमा घातक प्रभाव पार्छन् । केही खाद्यवस्तु पकाउन वा राख्नका लागि यस किसिमको तामाका भाँडा उपयोगी हुन सक्छ । ब्रिटेनमा गरिएको अनुसन्धान अनुसार तामाको भाँडामा घातक ब्याक्टेरिया इ-कोलाइको संक्रमणको खतरा कम हुन्छ । घरको तापमानमा स्टेनलेस स्टीलको भाँडामा मात्र चार घन्टा सो ब्याक्टेरिया जीवित रहने देखिएको छ । तामाको भाँडामा राखेको पानी पिउँदा शरीरलाई लाभ प्राप्त हुन्छ ।

सेतो आलुमिनियम

हाम्रो देशमा धेरै मानिसको घरमा सेतो आलुमिनियमको भाँडाकुँडा छन् । विशेष गरेर चिया पसलमा यस्तो भाँडा उपयोग भइरहेको पाइन्छ । सामान्य रूपमा सेतो आलुमिनियम धातुमा केही मात्रामा फलाम र सिलिकन मिसाएर बजारमा बिक्रीका लागि ल्याइन्छ । आलुमिनियम धातु बनाउनका लागि दुई किसिमको खनिज उपयोग गरिन्छ । ती हुन्- बक्साइट र क्रायोलाइट ।

यो धातु सस्तो छुन् र तापका सुचालक पनि । नून भएको खाद्यवस्तुको धेरै समय सम्पर्कमा रहे यो धातु गल्न थाल्छ । रसायनिक प्रतिक्रिया भएर यसबाट बनाइएका भाँडामा स-साना प्वाल बन्न जान्छ तर दूध तताउनका लागि यस किसिमको भाँडा राम्रो हो । यसको अवगुण के छ भने अम्लीय भोजनमा यो धातु केही मात्रामा घुल्न जान्छ । यो धातुको भाँडामा खाना पकाएर खानाले ३.५ मिलिग्राम आलुमिनियम प्रतिदिन खाइन्छ ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट थाहा भए अनुसार प्रतिदिन आलुमिनियम धातुको भाँडामा खाना पकाएर खानाले क्षयरोग, दम, बाथ रोगको जोखिम बढ्छ ।

आलुमिनियमको भाँडाबाट हुने यस किसिमको जोखिमबाट बच्न एनोनाइड उपयोग गरी आलुमिनियमको भाँडा बनाइन्छ । एनोनाइड प्रतिक्रियाबाट आलुमिनियममाथि अर्को धातुको आवरण राखिन्छ । यसले गर्दा खाद्यवस्तु पकाउँदा त्यसमा आलुमिनियम मिसिन पाउँदैन । त्यसैले आलुमिनियमको भाँडा खरिद गर्दा त्यो एनोनाइड आलुमिनियम हो कि होइन भन्ने ध्यान दिनुपर्छ ।

आलुमिनियम जस्तै जरमन भाँडा पनि छ । यसले आलुमिनियमको रूप धारण गरेको हुन्छ । यसलाई उच्चकोटीको आलुमिनियम भनिन्छ । यस किसिमको आलुमिनियमबाट प्रेसरकुकर, प्रेसरप्यान, इत्यादि बनाइन्छ । यसरी बनाइएका भाँडामा आन्तरिक दबाव सहन क्षमता बढी हुनुका साथै ती भाँडा बलियो र टिकाउ हुन्छन् ।

नन-स्टिक भाँडा

अचेल नन-स्टिक भाँडाको प्रचलन बढेको छ । यस किसिमका भाँडा टोस्ट, डोसा, अम्लेट, आदि बनाउन धेरै राम्रो हुन्छ । किनभने नन-स्टिक भाँडामा खाद्य वस्तु टाँसिँदैन । नन-स्टिक भाँडामा कम तेल प्रयोग गर्दा पनि हुन्छ । तर, नन-स्टिक भाँडालाई धेरै ततायो भने त्यसबाट उत्पन्न हुने ग्यास टेफ्लोनले हामीलाई हानी पुऱ्याउँछ । खाद्य वस्तु नटाँसियोस् भनी नन-स्टिक भाँडामा प्रयोग गरिएको धातुमाथि रसायनको मोलम्मा चढाइएको हुन्छ । यसले रुघाखोकीको सम्भावना बढ्छ । घाँटी स्याँसाँ गर्न थाल्छ । वास्तविकता के हो भने नन-स्टिक भाँडामा प्रयोग गरिएको रसायनबाट क्यान्सरजन्य ग्यास परफ्लुरोअक्टेनोइड एसिड उत्पन्न हुन्छ । यो ग्यास मधुमेहका कारण पनि बन्छ । त्यसैले नन-स्टिक भाँडालाई त्यत्तिकै तताउनु हुँदैन र उच्च तापमा राखेर त्यसमा खाद्यवस्तु पकाउनु पनि हुँदैन । नेपाली पाकशैली अनुसार

खाद्यवस्तु प्रायः उच्च तापक्रममा पकाइन्छ । जसकारण नन-स्टिक भाँडा हाम्रो भान्सामा त्यति स्वस्थकर छैनन् । तसर्थ, नन-स्टिक भाँडामा खाना पकाउने हो भने मध्यम तापमा पकाउने र भान्सामा हावा प्रवाहको राम्रो व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ । जसबाट खतरनाक ग्यास बाहिर जान पाओस् ।

स्टेनलेस स्टीलका भाँडा

स्टेनलेस स्टीलका भाँडा वास्तवमा मिश्रित धातुबाट बनाइएको हुन्छ । फलाम, क्रोमियम र निकल मिसाएर स्टील बनाइन्छ ।

। यो धातुमा खिया लाग्दैन र अम्लले प्रतिक्रिया पनि हुँदैन । स्टेनलेस स्टीलमा ताप परिचालन समान मात्रामा हुन्छ । ताप समान राख्नका लागि भाँडाको तल्लो भागमा तामा अथवा आलुमिनियमको पत्र लागइन्छ । यस विधिबाट भाँडामा तापको सञ्चालन ठीकसँग हुन जान्छ र भोजन डब्दैन । स्टेनलेस स्टीलका भाँडामा सबै किसिमको खाद्यवस्तुसँग स्टेनलेस स्टीलको भाँडाले रसायनिक प्रतिक्रिया गर्दैन ।

सेरामिकका भाँडा निर्माण गर्दा हानिकारक सिसा (लेड) र क्याडमियम प्रयोग गरिने भएकाले यी भाँडाको उपयोगमा सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

फ्रेडली सिलिकन

फ्रेडली सिलिकनबाट बनाइएका भाँडामा कुनै किसिमको विषाक्त पदार्थ पाइँदैन तर यसमा खाद्यवस्तु केही समय राख्न उपयुक्त हुँदैन । यसको उपयोग मात्र ओभनमा गर्न सकिन्छ । वास्तवमा यो सिन्थेटिक रबर सिलिकन र अक्सिजनबाट बनाइएको हुन्छ ।

बजारमा भाँडा खरिद गर्दा यस्तो भाँडा किन्नुपर्छ, जसलाई सजिलै सफा गर्न सकियोस् । भाँडामा समरूपता हुनुपर्छ । जसले गर्दा कुनाकाप्चामा ब्याक्टेरिया लुकेर बस्न नसकोस् । मधुमेह पीडित मानिसले तामाको भाँडा प्रयोग गरे राम्रो । खाद्यवस्तु पकाउँदा हामीले शुद्ध, पौष्टिक, हितकर र स्वादिलो भोजन बनाउनका लागि जति ध्यान पुऱ्याउँछौं, त्यत्तिकै ध्यान भोजन पकाउने भाँडामा पनि दिनु आवश्यक छ । भोजन जुन प्रकारको भाँडा पकाइन्छ, त्यस भाँडाको गुण वा दोष पनि समाहित हुन जान्छ । फलामको भाँडामा खाद्यवस्तु पकाइएर शरीरले फलाम तत्व प्राप्त गर्छ र रगत स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ । फलामको कराहीमा तरकारी पकाउनु र फलामको तावामा रोटी पकाउनु हितकारी हुन्छ तर फलामको थालमा खानुहुँदैन । स्टेनलेस स्टीलको भाँडामा पकाउन र थालमा खाना खान सकिन्छ । आलुमिनियमको थालमा खाद्यवस्तु खान हुँदैन ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्मः
वि.सं. २००६



स्वर्गारोहणः
वि.सं. २०७३/४/१९

स्व. सीता महर्जन

यस पत्रिकाका सहयोगी एवं शुभचिन्तक श्री कृष्णहरी महर्जनका धर्मपत्नी **श्रीमती सीता महर्जन** को साउन १९ गते ६७ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनी समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित



सहिद
साप्ताहिक
Sahid Weekly

साहित्य स्तम्भ

कविता

- प्रकाश 'विप्लव'

के यही हो मित्रता

तिमी विदेशी सिक्रीमा जकडिएर
मुक्त हुन संघर्ष गर्दा
मैले सक्दो मद्दत गरेकै थिएँ
तिमी मुक्त भएर खुसीयाली मनाउँदा
म आफैँ पनि फुरुङ्ग थिएँ
हिजोसम्म पनि तिमीलाई मित्र नै मानेको थिएँ
मित्र-मित्र भन्दै
आज तिमी मेरा नसाहरु अँठ्याएर
मलाई पक्षघात पार्न खोज्दैछौ ?
के यही हो तिम्रो मित्रता ?
मित्रताकै नाममा मैले
मेरो भान्सा र ढुकुटीसम्मै
मित्रताकै नाममा
छिराएको थिएँ
तिमी किन मान्सा जुठो पारेर जान्छौ ?
तिमी किन ढुकुटी रित्याउने चाल चल्छौ ?

मेरो आँगनमा बैगनबेली रोपेका थियौ
आज किन
बैगनबेली फलिएको
मेरो आँगनलाई तिम्रो भनिरहेका छौ ?
त्यसो त मेरा गुराँस फुल्ने कैयौँ गरा
तिम्रो साँध सिमानामा छन्
मैले त्यसमा दाबी किन नगरौ ?
तिमी आफ्नो जमिन बढाउने लोभमा
छिमेकीमा साँध मिच्छौ
सके गुरैसुध्दा आफ्नो बनाउन खोज्छौ
पटकपटक छिमेकीको दण्डा खान्छौ
तिम्रो चोट तिम्रो कार्यको फल हो
तिमीसितै दण्डा नखाएको भोकमा
किन मलाई अचेतिरहेछौ ?
मेरा लालाबालालाई भोकै पार्ने जाल बुन्दैछौ ?
तिमी सिस्नु रोपेर जान्छौ र
फर्कदा गुलाफको आशा किन गर्छौ ?

आवश्यकता

यस कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.का लागि तपसिल बमोजिमका कर्मचारीको आवश्यकता भएकोले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट मिति २०७३/०८/२४ गते भित्र दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तह: कलेक्टर / बजार प्रतिनिधि

संख्या: १ (एक)

न्यूनतम शैक्षिक योग्यता: एस.एल.सी. उत्तीर्ण

आवश्यक कागजातहरू:-

- १) मार्केसिट र चारित्रिक प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी
- २) नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी
- ३) हालसालै खिचिएको फोटो २ प्रति
- ४) हस्त लिखित निवेदन
- ५) स्थानीयलाई विशेष प्राथमिकता दिइने छ ।



कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर- १७, तम:वपी, नयाँबजार
८३३०६०८, ८३३५५५५

नेमकिपाद्वारा....

लक्ष्मणपुर बाँध, महलीसागर बाँध, रसियावाल खुर्दलोटेन बाँध र कैलाशपुर बाँध बनाएको हुँदा नेपालको तराई भूभाग वर्षेनी डुबानमा परेर जनधनको क्षति भइरहेको र हालै सप्तरीको तिलाठीमा भारतले दशगजाबाट ५ मिटर नेपालतर्फ सारेर सडकजस्तो बाँध पुनःनिर्माण गरी नेपालको भूभाग मिच्दासमेत मौन बसेको कारण साउन १९ गतेको प्रम निर्वाचनमा प्रमका उम्मेदवार प्रचण्डको विपक्षमा मतदान गर्ने उल्लेख छ ।

वक्तव्यमा नेपाल-भारतबीचका ५९९४ सीमा स्तम्भमध्ये ११०० सीमास्तम्भ हराएको र भ्रामापा मात्रै २५४ सीमास्तम्भ हराएको नापी विभागले जनाइसकेको अवस्थामा समेत समस्या समाधान गर्न माओवादी (केन्द्र), नेपाली कांग्रेस र प्रधानमन्त्री उम्मेदवारबाट कुनै प्रतिबद्धता नआएको, सांसद रामचन्द्र पौडेल सभामुख भएको बेला सप्तरीको तिलाठी र लालापट्टी गाविसमा भारतले नयाँ सीमास्तम्भ गाडेको तस्वीरसहित संसदमा पेश भएको तर कुनै कारवाही नभएको उल्लेख गर्दै सरकारको नेतृत्व गर्ने पार्टीले देश र जनताको हितमा नीति र कार्यक्रम सार्वजनिक नगरेकोले मत दिने आधार स्पष्ट नभएको हुँदा नेमकिपा संसदीय दलको बैठकले आज व्यवस्थापिका संसदमा हुने प्रधानमन्त्री निर्वाचनमा माओवादी केन्द्रका उम्मेदवार पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड)को विपक्षमा मतदान गर्ने निर्णय गरेको भनेको छ ।

भूकम्प.....

विस्तृत डाटा तयार गरिने भएकोले भूकम्प परिचयपत्र प्राप्त घर धनी आफैँ उपस्थित हुनुपर्ने, परिचयपत्र र नागरिकता प्रमाणपत्र सक्कली आफ्नै साथमा हुनुपर्नेछ । पीडितको सम्पूर्ण परिवारको समेत डाटा उल्लेख गर्न अन्य परिवारको जन्म मिति पनि अनिवार्य खुलाउन पर्नेछ ।

सर्भेयरले पीडितको तस्विर, नागरिकता, परिचयपत्रको

यस्तो पनि.....

सहिद



दक्षिणकाली नगरपालिका फर्पिङ पुरानो बस्तीभित्र रहेको परम्परागत पाटी भूकम्प पश्चात् आधुनिक ढंगले निर्माण गरिदै । यस्तो निर्माणले नेवारी मौलिकता ओभरेलमा परेको आभाष हुन्छ ।



सर्भे गर्दै ई. अमान खान रिह

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:
वि.सं. २००१

स्व. दुर्गा महर्जन

यस ज्येष्ठ नागरिक समाजका सदस्य श्रीमती दुर्गा महर्जन साउन १२ गते अकस्मात स्वर्गारोहण हुनुभएकोले १३ औं दिन (साउन २४ गते)को पुन्यतिथिमा मृतकको आत्मालाई शान्ति मिलोस् र सुखावती भुवनमा बास होस् भनी हार्दिक श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दछौं । साथै शोकाकुल परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

ज्येष्ठ नागरिक समाज

कीर्तिपुर-१७, नयाँबजार

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:
वि.सं. १९८०
जेठ १२ गते

स्व. विष्णुमाया महर्जन

यस सहकारी संस्थाका सदस्य श्री सञ्चित डंगोलका हजुर आमा विष्णु माया महर्जनको ६३ बर्षको उमेरमा असमाधिक निधन भएकोले दिवंगत आत्माको चीरशान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर- १७, तम:वपी, नयाँबजार

नेपा: राष्ट्रिय पार्टीका कीर्तिपुरका अध्यक्ष कृष्णहरी महर्जनलाई पत्नी शोक



कीर्तिपुर वडा नं. ११ पाँगा (हाल वडा नं. १७) नयाँबजार निवासी नेपा: राष्ट्रिय पार्टी कीर्तिपुर नगर समितिका अध्यक्ष कृष्णहरी महर्जनलाई पत्नी शोक भएको छ । वहाँकी धर्मपत्नी सीता महर्जनको बुधबार आकस्मिक निधन भएको हो ।

परिवार स्रोतका अनुसार आफ्नै घर प्राङ्गणमा रहेको करेसाबारीमा दिनभर काम गरी दिउँसो ३ बजे खाजा खान कोठामा बसी रहँदा अचानक बेहोस भएको थियो । अन्य परिवार हात मुख धुन, काम सकेपछि नुहाउन आ-आफ्नै धुनमा रहेकोले कुन अवस्थामा बेहोस भएको परिवारले

थाहा नपाएको र कोठामा बेहोस अवस्थामा देखेपछि तत्काल बयोधा अस्पताल लगिएको थियो । अस्पतालले उपचारको क्रममा बीच बाटोमै नीजको मृत्यु भैसकेको घोषणा गरेको थियो ।

सीमा महर्जन, गायिका एवं मेट्रो एफ.एम.का कार्यक्रम संचालिका रिता महर्जनकी आमा हुनुहुन्छ ।

नीजको दाहसंस्कार बिहीबार विहान नेवारी परम्परागत सना गुठी अनुसार पाँगा भाजंगालस्थित आर्यघाटमा गरिएको थियो ।

वहाँको २ छोरा र २ छोरीहरु छन् ।

टियू पीच प्याचिङ्ग ठेकेदारलाई धन्यवाद

कीर्तिपुर । अब राम्रो काम गर्नेलाई स्याबास र नराम्रो काम गर्नेलाई धन्यवाद दिँदा कसो होला ?

त्रिभुवन विश्वविद्यालय टियू गेटबाट तीन कुनै नयाँबजारसम्म गत वर्ष पीच गरिएको थियो । पीच गरेको एक महिना नबित्दै टियू रंगशाला-नेपाल बैंक लि.को पीच खाल्डो भयो ।

१ वर्षमा धेरै खाल्डो भएपछि एक महिना अघि पीच प्याचिङ्ग गरियो तर एक हप्ता पनि टिकेन । नयाँ पीच प्याचिङ्ग हेर्दा डरलाग्दो र दुर्घटना ग्रस्त क्षेत्र जस्तो भैसक्यो । टियू या कीनपाबाट जसले ठेक्का पाएको थियो अबिलम्ब कारवाही गर्नु जरुरी छ ।

त्यस्तै नयाँबजारमा सडक विभागबाट पीच माथि पीच डबल गरेतापनि खाल्डा खुल्छी भैसक्यो । नयाँबजारमा किन



कमशाल पीच र प्याचिङ्ग गर्छ ठेकेदारहरुले, निर्माण व्यवसायीहरुले । कमशाल काम गर्ने ठेकेदारहरुलाई अब निर्माण लाइसेन्स नै खारेज गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

राष्ट्रको सम्पत्ति ब्रम्हलुट गर्न कमशाल निर्माण गर्ने ठेकेदार र ठेक्का दिने निकायको गैर जिम्मेवारी भएकोले ती संस्थाबाट क्षतिपूर्ति भराउन सक्नु पर्दछ ।

हाल बजारमा विभिन्न उद्योगका एल.पी. ग्याँस सिलिण्डरहरु ज्यादै पुराना भएका, कुच्चिएका एवं सिलिण्डर निर्माण मिति र सिलिण्डर प्रयोग गर्ने मिति समेत मेटिएका सिलिण्डरहरु बिक्री वितरण एवं दैनिक प्रयोगमा रहेको पाइएकोले त्यस्ता ग्याँस सिलिण्डर प्रयोग गर्नु सुरक्षात्मक रूपमा जोखिमपूर्ण भई जीऊ धनको समेत क्षति हुन सक्ने भएकोले नेपाल आयल निगम लिमिटेडको एल.पी. ग्याँस विनियमावली, २०६५ (संशोधन सहित) को विनियम १६ मा उल्लेख भए अनुरूप उद्योगहरुले अनिवार्य रूपमा ग्याँस भरी सिलिण्डर बिक्री वितरण गर्नु पर्ने व्यहोरा सम्पूर्ण ग्याँस उद्योगी, वितरक, विक्रेताहरुलाई सूचित गरिन्छ । आपूर्ति व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण विभागबाट अनुगमन गर्दा तोकिए बमोजिम ग्याँस र सोको सिलिण्डर बिक्री वितरण भएको नपाइएमा कानून बमोजिम कडा कारवाही गरिनेछ ।



नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

स्तनपानको महत्व र शिशुको स्वास्थ्य

हरेक वर्ष अगष्ट एक तारिख, संसारभर विभिन्न कार्यक्रम गरी स्तनपान दिवस मनाइन्छ । नेपालमा स्तनपान सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी यो दिवसलाई साताव्यापीरूपमा मनाइँदै छ ।

संसारभर एकदेखि सात अगष्टसम्म मनाइने विश्व स्तनपान दिवस को यस वर्षको नारा 'स्तनपान: दीर्घो विकासको महत्वपूर्ण उपाय' रहेको छ ।

स्तनपान भनेको आमाले शिशुलाई जन्म दिएपछि आफ्नो स्तनबाट निस्कने प्राकृतिक दूध चुसाउने क्रिया हो । गर्भधारणको प्रक्रियासँगै आमाको स्तनमा दूध बहन थालेको हुन्छ । पहिलो बिगौति दूध बच्चाको लागि अमृत समान हुन्छ जसले बच्चाको धेरै रोगहरुसँग लड्न सक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँदछ ।

स्तनपानलाई परिवार नियोजनको एउटा माध्यमको रूपमा पनि लिइन्छ । आमाले जति धेरैपटक शिशुलाई दूध चुसाउँछिन् त्यति नै बढी अस्थायी गर्भनिरोधको अवधि बढेर जान्छ ।

सबै स्तनधारी प्राणीहरुमा स्तनपान साधारण क्रिया हो । स्तनपानले शिशुको लागि स्वास्थ्य रक्षाको काम समेत गर्दछ । नवजात शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति हुँदैन उनीहरुले आमाको दूधबाट यो शक्ति प्राप्त गर्दछन् ।

आमाको दूधमा रोगाणु नाशक तत्वहरु हुन्छन् । आमाको दूधमा लेक्टोफोर्मिन नामको पोषक तत्व हुन्छ, जसले शिशुहरुको शरीरमामा फलाम तत्व दिन्छ । आमाको दूधबाट आएका साधारण जीवाणुहरुले शिशुको शरीरमा उब्जने विभिन्न रोगसँग प्रतिरोध गरेर उनीहरुको रक्षा गर्दछन् ।

बाहिरी वातावरणबाट आमाको शरीरमा पुगेका रोगका जीवाणु, शरीरमा रहेको विशेष भागको सम्पर्कमा आउँछन्, शरीरले ती विशेष रोगाणुको विरुद्ध प्रतिरोधात्मक तत्वहरु बनाउँदछ । यो तत्व थोरासिक डकट भनिने एक विशेष नलीबाट सिधै आमाको स्तनसम्म पुग्छ र दूधबाट बच्चाहरुको पेटमा पुग्दछ । यसरी शिशुहरु आमाको दूध नियमित रूपमा खाएर स्वस्थ रहन्छन् ।

बाल्यकालमा

पर्याप्त रूपले आमाको दूध खान नपाएका शिशुहरुमा बाल्यकालमा शुरू हुने प्रकृतिको मधुमेह रोग लाग्ने सम्भावना अधिक रहन्छ । उनीहरुमा अपेक्षाकृत बुद्धि विकास समेत नहुने हुन्छ ।

यदि बच्चा महिना नपुगी जन्मेको छ भने त उसलाई नेक्रोटाइजिड एन्टोरोकोलाइटिस जस्तो घातक रोग समेत हुनसक्छ । त्यसैले ६ देखि आठ महिनासम्म शिशुहरुका लागि आमाको दूध

हुन्छ र यसले शिशुको पेट गडबड हुने डर हुँदैन । आमाको दूध शिशुको नाक र घाँटीमा प्रतिरोधी तह बनेर बस्दछ । त्यसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन पनि सहायता गर्दछ ।

स्तनपानले दम र कानको रोग शरीरमा लाग्नबाट जोगाउँछ । केही शिशुलाई गाईको दूधले एलर्जी हुनसक्ने संभावना रहन्छ तर आमाको दूध खानु शतप्रतिशत सुरक्षित छ ।



✦ विनोद अधिकारी

गर्ने उद्देश्यका साथ विश्व स्वास्थ्य संगठनले हरेक वर्ष अगस्ट महिनाको पहिलो हप्तालाई स्तनपान सप्ताहको रूपमा घोषणा गरेको छ ।

चीनले भने स्तनपानलाई शिशुको महत्वपूर्ण अधिकारका रूपमा सुरक्षित गरेको छ र बच्चाको दूध शिशुलाई खुवाउन पूर्णरूपमा कानूनी प्रतिबन्ध लगाएको छ, जुन आफैमा प्रशंसनीय र अनुकरणीय कदम हो ।

स्तनपानका लागि सहि स्थिति

स्तनपान बच्चाको लागि अनिवार्य आवश्यकता हो । तर स्तनपान गराउँदा बच्चाको कसरी राख्ने भन्ने कुरामा विशेष ख्याल राख्नुपर्दछ । अन्यथा बच्चाको आमाको दूध अमृत समान हुँदा हुँदै पनि नकारात्मक असर पर्दछ ।

जब स्तनपानका लागि सहि स्थितिको प्रश्न उठ्छ यसमा दुईवटा कुराहरु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । पहिलो कुरा बसाई आफूलाई शारीरिक रूपमा आरामदायी र सहज हुनुपर्छ । दोस्रो कुरा बसाईको स्थिति सहज बनाउनुसँगै शिशुलाई आफ्नो स्तनसम्म सहज रूपमा पुऱ्याउन सक्ने गरी बस्नुपर्छ ।

तपाईंका लागि कुन चाहिँ स्थिति उपयुक्त छ भन्ने कुरा शिशुलाई दूध चुसाउन कुन किसिमको बसाई सहज हुन्छ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ ।

तपाईंले जुनसुकै स्थिति रोजेपनि दूध चुस्ने बेलामा शिशुले आफ्नो टाउको थोरै पछाडितिर तान्न सक्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तरिका

✓ आफ्नो र शिशुको शरीरलाई समानान्तर राखेर-सुतेर र पल्टिएर बस्न सक्नुहुनेछ ।

✓ तपाईंको शिशुले जुन स्तनबाट दूध चुसिरहेको छ त्यसको अर्को तर्फको हातले शिशुलाई काखमा लिएर समातेर राख्ने र सहज हुनेगरी बस्ने ।

✓ शिशुले दूध पिइरहेको स्तनपट्टिकै हातले समातेर अर्को हातले टाउको अड्याएर छड्के पारेर बोकेर सजिलोसँग बस्ने ।

✓ पलेटी कसेर बसेर शिशुलाई दूध चुसिरहेको स्तनतिरको हातले अड्याएर उसको गोडा तलतिर पर्नेगरी सुताउने ।

✓ यदि जुम्ल्याहा बच्चाहरु छन् र एकसाथ दूध चुसाउनु छ भने पलेटी कसेर बसी एउटा नरम तकीयाको सहायतामा दुबै स्तनमा एक-एक वटा शिशुलाई एकसाथ स्तनपान गराउन सकिन्छ ।



उत्तम आहारमात्र हैन, यो जीवनरक्षक आहार पनि हो ।

स्तनपान सम्बन्धी गलत धारणा

केही मानिसमा स्तनपान गराउँदा सौन्दर्यमा ह्रास आउने, शरीरको तौल घट्ने, स्तनको आकार बिग्रने आदि गलत धारणाहरु रहेको पाइएपनि यो सत्य भने होइन । आधुनिक विज्ञानले यी धारणाहरुलाई गलत पुष्टि गरिसकेको छ ।

नियमित र निश्चित अवधिसम्म गराइएको स्तनपानले शिशुको उपचार र खाना खर्चमा ५० प्रतिशतले बचत हुने गरेको विभिन्न अध्ययनहरुले देखाएको छ । शिशुलाई स्तनपान गराउँदा आमाको आत्मभयता र भावनात्मक सुखानुभूति हुनुका साथै गौरव महसुस हुन्छ । त्यसैगरी उनले मानसिक रूपमा आफू स्वस्थ भएको अनुभूति गर्ने हुनाले उनलाई आत्मसन्तुष्टि समेत प्राप्त हुन्छ ।

स्तनपानका फाइदाहरु

आमाको दूध पोषणका लागिमात्र नभएर यसले आमा र बच्चाहरुको स्वास्थ्यमा अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । शिशुलाई जन्मेको ६ महिनासम्म स्तनपानमात्र गराउनु पर्दछ ।

आमाको दूध सुपाच्य

नियमित र निश्चित अवधिसम्म स्तनपान गर्ने शिशुहरुलाई पछि अन्न खुवाउँदा पनि असुहाउँदो र अस्वाभाविक रूपमा मोटो हुँदैनन् । स्तनपान गर्ने शिशुहरुमा शुरूदेखि नै आवश्यकताभन्दा अधिक खाने बानी नपर्ने हुँदा उनीहरुमा अस्वाभाविक रूपमा मोटोपना नदेखिने विभिन्न अध्ययनहरुले देखाएका छन् ।

निश्चित अवधिसम्म स्तनपान गर्ने शिशुहरुलाई जीवनका पछिल्लो चरणहरुमा पनि रक्त क्यान्सर, मधुमेह र उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरुको खतरा तुलनात्मक रूपमा निकै कम हुन्छ । स्तनपानले शिशुको बौद्धिक क्षमता समेत बृद्धि हुन्छ ।

स्तनपान गराउने आमा र शिशुको बीच भावनात्मक सम्बन्ध धेरै बलियो हुन्छ । यसका अलावा आमाको दूधमा धेरै प्रकारका प्राकृतिक रसायनहरु पनि रहेका हुन्छन् जसले शिशुको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ ।

स्तनपानलाई प्रोत्साहन

विश्वका विभिन्न देशहरुले स्तनपानका लागि प्रोत्साहन गरेका हुन्छन् । विगत १९ वर्षदेखि स्तनपानलाई प्रोत्साहन